



A teljesítmény ára:  
kiegés vagy kiteljesedés?

---

Dr. Tóth Ágnes  
Vezérigazgató



# A kiégett munkatársak

- **34%-kal kevésbé hatékonyak**
- **Fele olyan valószínű, hogy elkötelezettek vezetői szerepükben.**
- **3,5-szer nagyobb eséllyel hagyják el pozíciójukat, hogy javítsanak a jóllétükön.**

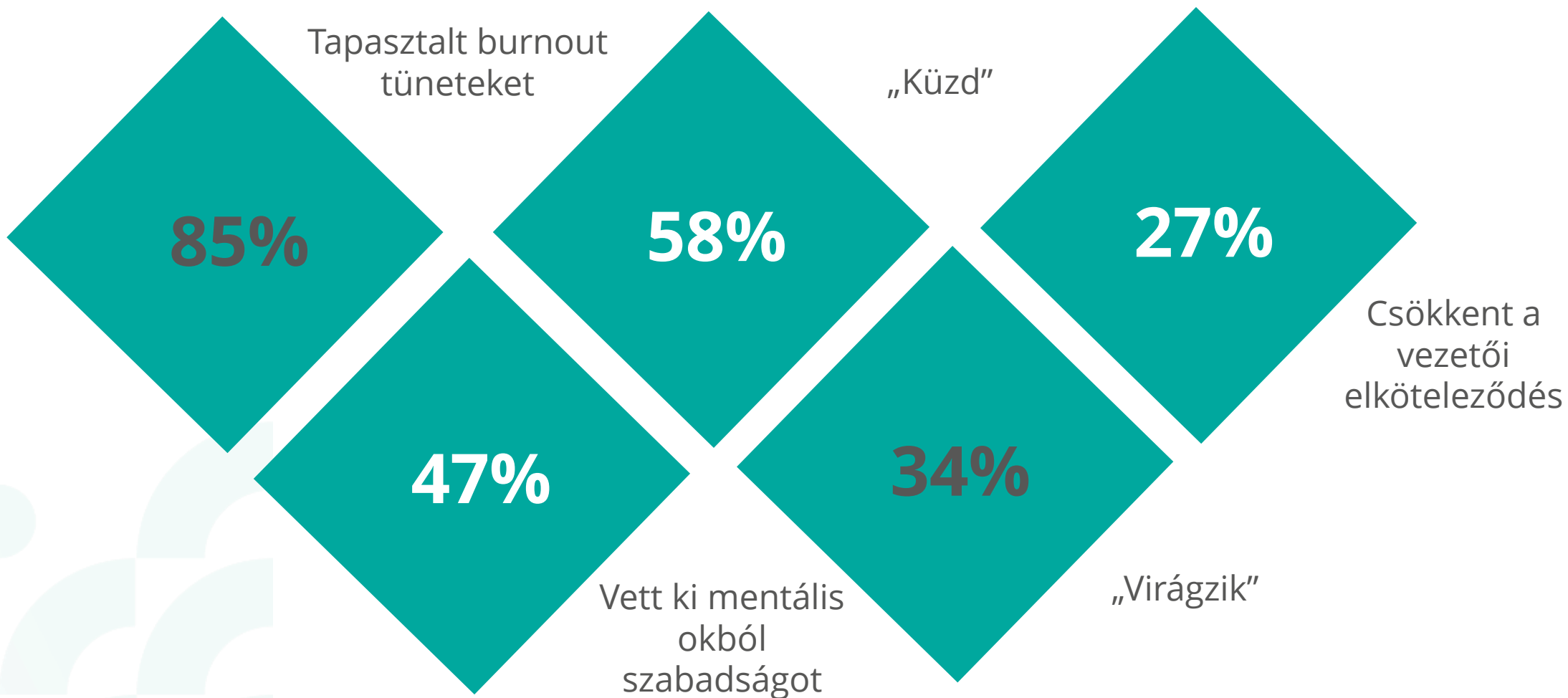
# A kiégés mint munkahelyi jelenség

3 fő tünete:

- kimerültség,
- a munkától való elidegenedés,
- csökkent szakmai teljesítmény.

**Mi okozza a kiégést?**

# Burnout: csendes válság a szervezetekben



Reed 2024

Gallup 2025

# Mit tehet a vezető a munkavállalók kiégésének megelőzésére?



Legyen jól a vezető

Biztosítson értelmes munkát

Teremtsen megfelelő munkahelyi kultúrát

# Mit tehet a vezető a munkavállalók kiégésének megelőzésére?



# A vezetők legfőbb stresszforrásai

## 1. Döntési túlterheltség

→ Rendszerek a rutindöntésekre

## 2. Zavaros prioritások

→ Heti 1 fő cél, minden ehhez igazodik

## 3. Túlzott felelősség

→ Tudatos delegálás – felelősség marad, feladat mehet

## 4. Vezetői magány

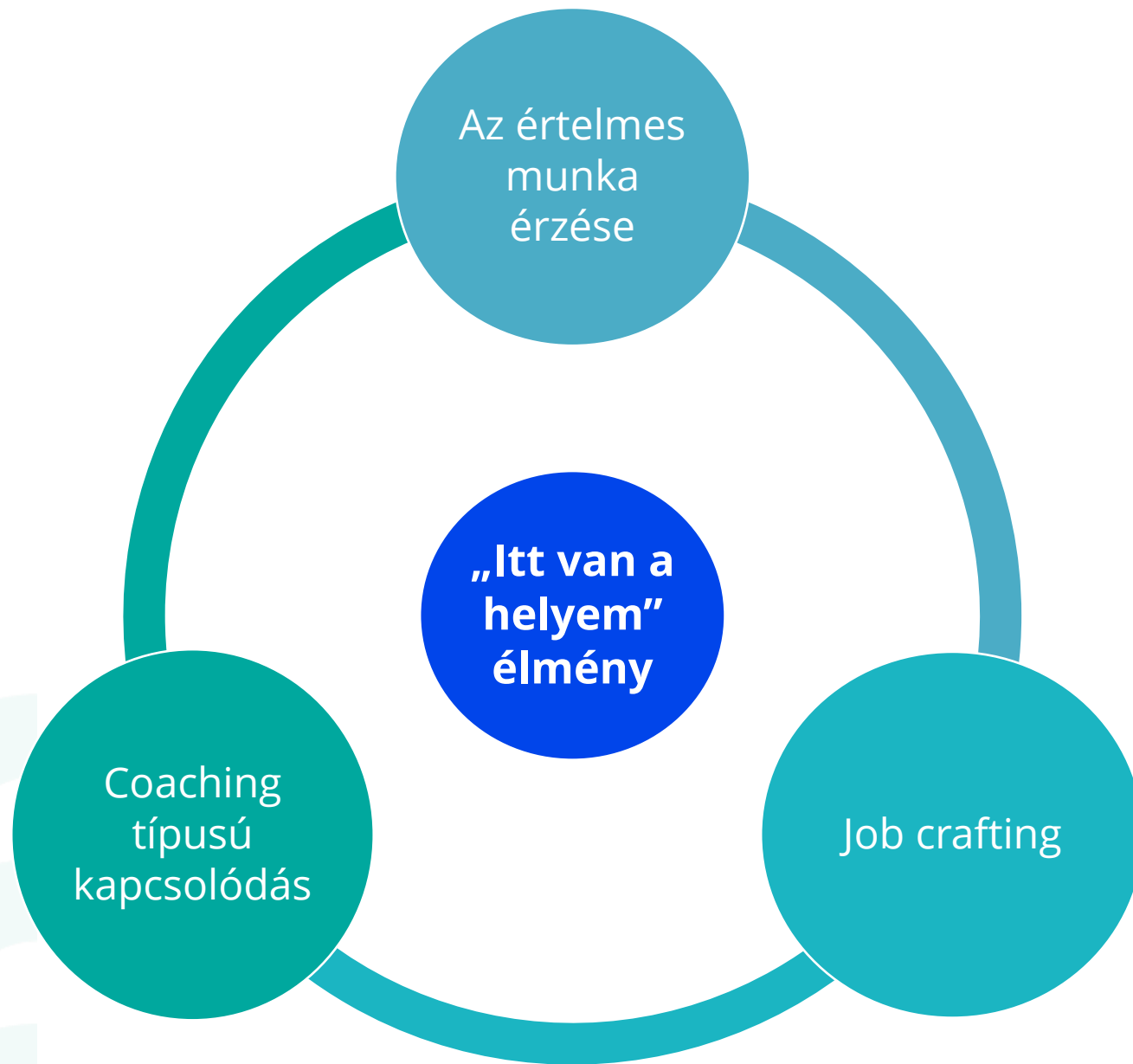
→ Bizalmi tanácsadói kör építése

## 5. Folyamatos váltás a feladatok között

→ Mélymunka védelme fix időblokkokkal

# Mit tehet a vezető a munkavállalók kiégésének megelőzésére?





# Mit tehet a vezető a munkavállalók kiégésének megelőzésére?



# Kultúra kérdések

- **Munkaterhelés**
- **Munkavégzés körülményei**
- **Szabadságok, mikroszünetek**

# Aktív megelőzés

- **Kérdezz rá rendszeresen** a kollégáid jóllétére!
- **Adj visszajelzést** – ne csak a teljesítményről!
- **Delegálj és bízz** – vond be őket a döntésekbe!
- **Teremts biztonságos légkört** – ezzel erősítve a bizalmat!

**A teljesítmény ára: kiégés vagy kiteljesedés?**



Köszönöm a figyelmet!



---

Dr. Tóth Ágnes  
Vezérigazgató  
[toth.agnes@prohuman.hu](mailto:toth.agnes@prohuman.hu)